

# Kiinteytys

5.9.2019 klo 18.30 alkaen

*Valmennuksessa muokkaat kehonkoostumustasi, haastat itseäsi ja olet valmis tekemään tuloksia!*

*Valmennus on sinulle, jolle kuntosaliharjoittelu on jo tuttua ja olet valmis nostamaan harjoittelusi uudelle tasolle!*

## **Tässä valmennuksessa:**

- Opit treenaamaan nousujohteisesti
- Saat kiinteämmän kehon
- Lisäät lihasmassaasi
- Pienennät rasvaprosenttiasi
- Opit syömään terveellisesti ja tuloksia tukevasti

**Valmentaja:** Mari Kukkonen, mari.kukkonen@hukka.net, 040 1264 543

**Kesto:** 3 kuukautta (12 tapaamista)

**Ajankohta:** 5.9.–21.11.2019

**Tapaamiset:** Torstaisin klo 18.30 Hukka Xpress Alppilassa

**Osallistujamäärä:** 4–8 henkilöä

**Edellytykset osallistumiselle:** Olet harjoitellut kuntosalilla jo jonkin aikaa, eikä sinulla ole merkittävää tuki- ja liikuntaelinsairautta

**Hinta:** Hukka Xpressin tai Liikuntakeskus Hukan jäsenelle 129 €/kk, yhteensä 387 € (vastaavansisältöinen yksilövalmennus 279 €/kk). Voit solmia Hukka Xpressiin määräaikaisen sopimuksen valmennuksen ajaksi – tällöin ole hyvissä ajoin yhteyksissä valmentajaan sopimusten tekoa varten.

**Ilmoittautuminen:** suoraan mari.kukkonen@hukka.net 2.9.2019 mennessä

***Valmennuksen sisältö:***

- Tehokkaat treenit kerran viikossa, yhteensä 12 kertaa
- Ruokavalio-ohjeet tukemaan treenejä
- Kuntosaliohjelmat itsenäisiin treeneihin
- Nousujohteisen viikko-/kausisuunnitelman
- InBody-kehonkoostumusmittaukset valmennuksen alussa ja lopussa
- Ryhmän ja valmentajan tuki koko valmennuksen ajan

***Ilmoittaudu mukaan mari.kukkonen@hukka.net 2.9.2019 mennessä!***

***Terveisin valmentajasi Mari***